

TECNICA DEI MOVIMENTI SPECIFICI DEL CALCIATORE

L'ADDESTRAMENTO DELLE ABILITÀ DI SPOSTAMENTO

1° EPISODIO LA VELOCITÀ DEL CALCIATORE E IL SUO SVILUPPO

CORSA IN ACCELERAZIONE



TRONCO E SPALLE INCLINATE, OSCILLAZIONE IN AVANTI DEGLI ARTI INFERIORI

CORSA LANCIATA



TRONCO E SPALLE PIÙ ERETTE, OSCILLAZIONE DEGLI ARTI INFERIORI PER AVANTI-ALTO

POSIZIONI - STANCE



POSIZIONI AD ARTI INFERIORI FLESSI CHE CONSENTONO SPOSTAMENTI RAPIDI IN DIVERSE DIREZIONI



**INQUADRA IL QR CODE
E GUARDA IL TUTORIAL
COMPLETO**



ISTITUTO DI
SCIENZA DELLO SPORT



CLUB ITALIA
AREA PERFORMANCE
E RICERCA